



# SKALDYRS- OG GRØNSAGSSALAT MED STÆRK SOJADRESSING

TILBEREDNING OG KOGETID: 35 MINUTTER



## INGREDIENSER TIL SKALDYRS- OG GRØNSAGSSALAT:

- 50 ml olivenolie
- 100 g grønne bønner, uden stilk
- 1 aubergine, i tern
- 1 rød peberfrugt, uden frøstol og i tynde skiver
- 1 gul peberfrugt, uden frøstol og i tynde skiver
- 1 spsk. purløg, finthakket
- 1 spsk. persille, finthakket
- 200 g rejer, pillede og med tarmen fjernet
- 150 g blæksprutteringe, skyllede
- 125 g kogt muslingekød
- saften af 1/2 citron
- salt og peber

## TILBEREDNING

1. Bring vand med salt i kog i den 3-liters iCook-gryde, og kog de grønne bønner i 1-2 minutter, indtil de er netop møre. Hæld vandet fra, og kom bønnerne i iskoldt vand.
2. Varm halvdelen af olivenolien i en stor iCook-pande eller iCook Dutch Oven ved middel varme.
3. Sauter rejerne, blæksprutteringene og auberginen sammen med lidt salt og peber i 3-4 minutter. Rør ind imellem.
4. Tilsæt det kogte muslingekød, når der er et minuts tid til, at rejerne og blæksprutterne er kogt, for at varme muslingekødet igennem. Tag ingredienserne fra varmen, og hæld dem over i en blandeskål.
5. Kom peberfrugterne og de grønne bønner i, og bland retten godt. Tilsæt resten af olivenolien samt citronsaft, og smag til.
6. Anret salaten i serveringsskåle, og pynt med hakket persille og purløg. Serveres straks sammen med den stærke sojadressing.

**Bemærk:** Skaldyr kan erstattes med kylling, hvis det foretrækkes. Hvis der er rester, kan de kommes i en iCook-blandeskål af rustfrit stål. Når alle er mætte, lukkes blandeskålen blot tæt til med det tilhørende låg.

Salaten kan tilsættes ekstra smag med denne stærke sojadressing.

## INGREDIENSER TIL STÆRK SOJADRESSING

- 6 spsk. olivenolie
- 1 spsk. sojasauce
- 3 spsk. rødvinseddike
- 3-4 spsk. citronsaft
- 1 hakket rød chili (jo mere, jo stærkere bliver maden)
- 1/3 fed hakket hvidløg
- 2 spsk. honning
- salt og peber

## TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienserne i en iCook-blandeskål.
2. Pisk gradvist hurtigere, og smag til med salt og peber.